
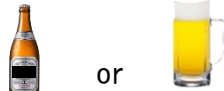










# 適正飲酒を心がけよう

★よく飲むお酒の適量（純アルコール量：約 20g）を知ろう！

日本酒 (Alc15%)	ビール (Alc5%)	ワイン (Alc11%)	焼酎 (Alc25%)
純アルコール量：21.6g  1合 (180ml)	純アルコール量：20g  or (500ml)	純アルコール量：21.1g  グラス 2杯 (240ml)	純アルコール量：20g  グラス 1杯 (100ml)
チューハイ (Alc5%)	梅酒 (Alc13%)	ウイスキー (Alc40%)	ブランデー (Alc40%)
純アルコール量：20g  350ml 缶 1.4本 (500ml)	純アルコール量：20.8g  グラス 2杯 (200ml)	純アルコール量：19g  ダブル 1杯 (60ml)	純アルコール量：19g  ダブル 1杯 (60ml)

※上表は一例です。Alc(アルコール)濃度はお酒によって異なるため表示を確認しましょう。

★自分の飲酒量を計算してみよう！

## 【お酒の純アルコール量の計算式】

$$\text{純アルコール量 (g)} \\ = \text{お酒の摂取量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度または\%)} \div 100 \times 0.8 \text{ (比重)}$$

たとえば・・・ ①Alc5%の缶ビール 350ml 1本  
 $350 \text{ ml} \times 5 \div 100 \times 0.8 = 14 \text{ g}$   
(→ 2本飲むと純アルコール量は 28g になり、適正飲酒量オーバー)

②Alc7%の缶酎ハイ 350ml 1本  
 $350 \text{ ml} \times 7 \div 100 \times 0.8 = 19.6 \text{ g}$

～ 自分が良く飲むお酒のアルコール濃度を確認して、適量を心がけよう！ ～